

УДК 796.015.26:796.422.12-053.6

С. В. Скрыгин**ПОСТРОЕНИЕ ПОЛУГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ**

В статье рассматривается структура полугодовой подготовки юных бегунов на короткие дистанции, которая была основной целью проведенного исследования. Полученная структура тренировочных мезоциклов, по мнению автора, является рациональной. Ее рациональность подтверждается особой логикой применения средств подготовки. Логика, о которой идет речь, включает в себя основополагающие принципы спортивной тренировки и сохранения здоровья юных бегунов-спринтеров. Особое внимание при построении полугодового цикла подготовки уделено принципу, который обеспечивает постепенное увеличение интенсивности тренировочных средств и постепенное уменьшение объема общеразвивающих нагрузок. Вместе с этим работа над структурой была подчинена принципу «от простого к сложному», т. е. поочередному решению тренировочных задач по мере увеличения их сложности. Но самый главный принцип, который лег в основу работы, — это преемственность нагрузок по направленности и величине воздействия на организм спортсменов на каждом этапе подготовки, во всех тренировочных мезоциклах. Таким образом, полугодовой цикл разделен на мезоциклы. Каждый из мезоциклов имеет свое место в общей структуре подготовки. Получилась строгая последовательность нагрузок различной направленности. Причем все мезоциклы имеют свою отличительную особенность. К этим особенностям относится преимущественная направленность тренировочной нагрузки и уровень общефизической и специальной готовности юных бегунов. Таким образом, представленная в статье структура тренировочных нагрузок для юных бегунов на короткие дистанции является средством, позволяющим улучшить результат в спринтерском беге без углубления специализации тренировочного процесса. Сохраняется здоровье молодых спортсменов и оптимальный уровень прироста спортивных результатов. При использовании представленной структуры исключается интенсификация тренировочного процесса, значит, растущий организм молодых бегунов приобретает фундаментальные качества, которые в будущем могут

стать хорошим основанием для результатов высокого класса. В статье представлены результаты исследования, их обсуждение, рисунки для наглядности и выводы в виде рекомендаций.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, юные бегуны, полугодовой цикл подготовки, мезоцикл, тренировочная нагрузка, здоровье юных спортсменов.

S. Skrigin

THE CONSTRUCTION OF A SIX-MONTH CYCLE OF TRAINING OF YOUNG RUNNERS-SPRINTERS

The article presents the structure of the mid-year training young runners for short distances, which was the main purpose of the study. The resulting structure of the training mesocycles, according to the author, is rational. Its rationale is confirmed by the special logic of the application provisioning tools. The logic in question includes the fundamental principles of sports training and the health of young runners-sprinters. Special attention while building a six-month training cycle paid principle, which provides a gradual increase in the intensity of training resources and a gradual decrease in the volume of the combined loads. Along with this, the structure was subordinated to the principle “from simple to complex”, i. e., alternate solution of training tasks with increasing complexity. But the most important principle, which formed the basis of the work is “the continuity of the loads on the orientation and magnitude of the impact on the athletes” at every stage of preparation, all the training mesocycles. Thus, the semi-annual cycle is divided into mesocycles. Each of the mesocycles has its place in the overall structure of the training. Happened strict sequence of loads of different orientation. All mesocycles have a distinguishing feature. These features include the focus of the training load and the level of General physical and special readiness of young runners. Thus, the following structure of training loads of young runners for short distances is a means to improve the result in the sprinting without the increasing specialization of the training process. Remains the health of young athletes and the optimal level of growth of sports results.

Key words: sprinting, young runners, six-month training cycle, mesocycle, training load, health of young athletes

Поиск методов, позволяющих улучшить результат в спринтерском беге, как правило, приводит к углублению специализации трениро-

вочного процесса. Подобный подход, если учитывать особенности подросткового организма, в юношеском спорте является опасным и недопустимым [2, с. 8]. Форсированная тренировка специфических для спринтера качеств снижает эффективность базовых физиологических процессов, при этом происходит существенное улучшение спортивного результата. Однако подобная тенденция долго продолжаться не может. Уже на следующем этапе спортивного совершенствования низкий уровень базовых возможностей будет препятствием для прироста результата на соревновательной дистанции. Показатели со временем стабилизируются, а затем произойдет их деградация. [2, с. 22].

Предотвратить отрицательное воздействие интенсификации на организм юного спортсмена без ущерба для спортивных результатов можно. В первую очередь этому способствует применение рациональной структуры тренировочных нагрузок [1, с. 116]. Степень ее рациональности зависит от логики построения структурных элементов, в частности, важную роль играет последовательность использования мезоциклов различной направленности на протяжении всей годичной системы подготовки.

В настоящей работе ставилась задача определить рациональную структуру мезоциклов различной направленности для юных бегунов на короткие дистанции в начальной фазе их специализации.

Для решения задач исследования были обработаны тренировочные дневники юных бегунов на короткие дистанции — членов сборных команд различного уровня. В результате систематизации передового практического опыта получены данные, которые позволяют определить особенности структуры подготовки, а также изменения направленности тренировочной нагрузки в течение общеподготовительного, специальноподготовительного и соревновательного этапов. Результаты представлены на рис. 1–3.

На рис. 1 отображена динамика средств, позволяющих развивать общую выносливость, общесилавые качества, а также совершенствовать технические элементы, необходимые для бегуна на короткие дистанции.

Перечисленные тренировочные средства используются на протяжении всего периода подготовки к соревнованиям, однако их преимущество перед другими средствами в первом тренировочном мезоцикле очевидно.



Рис. 1. Структура нагрузок общей физической подготовки

На рис. 2 изображена динамика нагрузки силовой направленности.

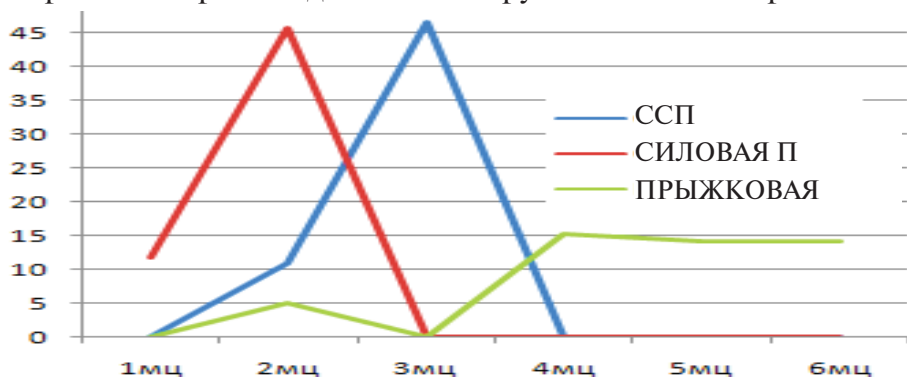


Рис. 2. Структура нагрузок скоростно-силовой подготовки

Особенность этой нагрузки состоит в том, что упражнения, ее обеспечивающие, решают задачу совершенствования силовых качеств тех мышечных групп, от которых непосредственно зависит скорость перемещения по дистанции. На этом же рисунке обозначена динамика скоростно-силовой нагрузки. Она обеспечивается силовыми упражнениями с небольшим отягощением, в ускоренном режиме, с биодинамикой, отражающей технические элементы работы ног и рук во время бега. На рис. 2 видно, что после мезоцикла общей физической подготовки следует мезоцикл с преимущественно специально-силовой нагрузкой, а после него следует мезоцикл с нагрузкой скоростно-силовой направленности. Рациональность такой последовательности нагрузок объясняется тем, что специфическая силовая работа с низкой интен-

сивностью может быть безопасной для опорно-двигательного аппарата только у спортсменов с хорошей общей физической готовностью.

На рис. 3 представлена динамика нагрузок специальной беговой направленности.

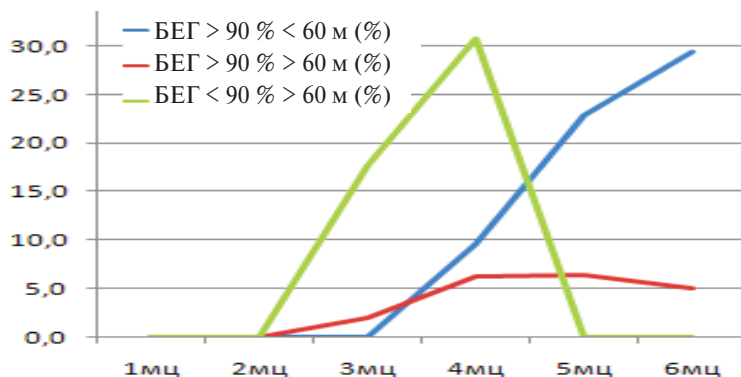


Рис. 3. Структура нагрузок беговой подготовки

Эти виды нагрузок обеспечиваются бегом с интенсивностью < 90 % на дистанциях более 100 метров, бегом с интенсивностью > 90 % на дистанциях более 60 метров и бегом с интенсивностью > 90 % на дистанциях менее 60 метров.

Как видно на рис. 3, все перечисленные виды беговой нагрузки имеют преимущественное использование в разных мезоциклах. Сначала применяется бег с интенсивностью < 90 % на дистанциях более 100 метров. В следующем мезоцикле используется бег с интенсивностью > 90 % на дистанциях менее 60 метров, затем бег с интенсивностью > 90 % на дистанциях более 60 метров.

В основе представленной системы тренировки заложены следующие принципы: постепенное увеличение интенсивности тренировочных средств и постепенное уменьшение объема общеразвивающих нагрузок; от простого к сложному, т. е. поочередное решение тренировочных задач по мере увеличения их сложности; преобладание нагрузок по направленности и величине воздействия на организм спортсменов. Это позволяет нагрузке предыдущего мезоцикла быть фундаментом для упражнений следующего мезоцикла.

Представленная структура предполагает последовательное применение нагрузок различной направленности. Увеличение нагрузки от мезоцикла к мезоциклу происходит пропорционально работоспо-

способности спортсменов. Полученная структура нагрузок обеспечивает качественную функциональную подготовку базового характера. Рациональность предложенной структуры определяется соответствием тренировочного воздействия уровню адаптационных возможностей опорно-двигательного аппарата юных спринтеров.

Литература

1. Некоторые принципы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Верхошанский Ю. В. [и др.] // Проблемы оптимизации тренировочного процесса : Сб. науч. тр. ГЦОЛИФК. М., 1984. С. 115–120.

2. Скрыгин С. В. Структура тренировочных нагрузок специальной направленности бегунов-спринтеров 3–4 годов обучения в учебно-тренировочных группах спортивных школ: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; [Место защиты: ВНИИФК]. М., 1992. 23 с.

List of references

1. Verkhoshansky Yu. & Mironenko N., Antonov T. M., and others (1984). *Nekotorye principy postroeniya trenirovki v godichnom cikle v skorostno-silovyh vidah sporta* [Some of the principles of training in a year cycle in speed-strength sports]. In: *Problemy optimizacii trenirovochnogo processa: Sb. nauch. Tr. GCOLIFK* [Problems of optimization of the training process: Collection of scientific works GTSOLIFK], Moscow, pp. 115–120. (In Russ.).

2. Skrigin S. V. (1992). *Struktura trenirovochnyh nagruzok special'noj napravlennosti begunov-sprinterov 3–4 godov obucheniya v uchebno-trenirovochnyh gruppah sportivnyh shkol* [Structure of the training loads of the special orientation of runners-sprinters 3–4 years of study in the training groups of sports schools: abstract dis. ... of candidate of pedagogical Sciences: 13.00.04]; [a protection Place: All-Russian Research Institute of physical culture]. Moscow, 1992. 23 p. (In Russ.).